

📻 長久手市ラジオ体操第一

# みんなであげ挑戦!

# ラジオ体操

健康の輪を  
広がってこう!



みんなで  
一緒に  
取り組む  
効果!



みんなで一緒に取り組むことで  
「楽しむこと」「続けること」ができます。

ラジオ体操第一は、継続することにより、徐々に効果が表れます。生活習慣病・フレイルの予防になるだけでなく、仲間と一緒に取り組むことでまちづくりのツールとしても役立ちます。5人以上でグループ登録してラジオ体操第一に取り組みましょう。多くの皆様の登録をお待ちしております。

## 対象者

5人以上で集まっている  
市内在住・在勤・在学の人

※登録いただいたグループはホームページで紹介させていただく場合がありますのでご了承ください。

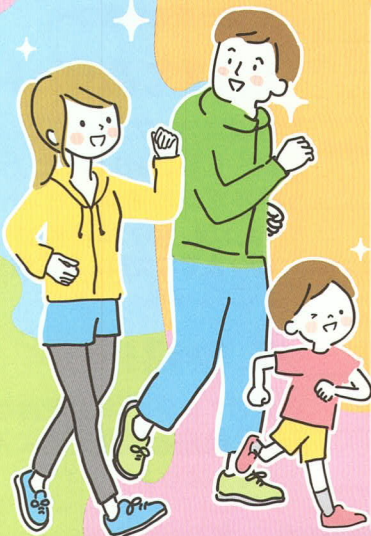
長久手市HPを  
チェック!



登録グループには  
ラジオ体操CD  
プレゼント



## ラジオ体操第一の効果



Point  
1

筋肉や関節を十分に動かすことによって体が  
柔らかくなる

Point  
2

全身の血流が良くなる

毎日ラジオ体操第一を続けたら、血圧が下がった! 肩こりや腰痛が緩和された! という声も届いています。

Point  
3

骨に刺激を与え、骨の成長・活性化

骨密度の低下予防・回復も期待できます。

Point  
4

カロリー消費でダイエット効果

ラジオ体操第一を十数分間真剣にやると、早いペースでウォーキングした時と同じくらいカロリー消費ができると言われています。スリムで健康な体を手に入れましょう。

# 長久手市ラジオ体操第一 グループ名簿

グループ名							活動場所			
活動時間	月	火	水	木	金	土	日	AM・PM	:	
	その他( )									
グループ代表者氏名	※代表者が変更になった場合は健康推進課へご連絡ください。 市からラジオ体操に関するイベント等のご案内が届くことがあります。									
電話番号										
住所	〒	-								
市内	在住・在勤・在学 (←いずれかに○)									

- Q1 グループ紹介マップ等への掲載は可能ですか? はい・いいえ  
 Q2 一般の人が来ても参加は可能ですか? はい・いいえ

ポイント達成  
名簿を持って  
健康推進課へ

名前	所属	年代	1回	2回	3回	4回	5回	記念品 申請済
例 長久手 花子	(在住)・在勤・在学	20代	4/1	4/3	4/5	4/7	4/9	✓
1	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
2	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
3	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
4	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
5	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
6	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
7	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
8	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
9	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
10	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
11	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
12	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
13	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
14	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
15	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
16	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
17	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
18	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
19	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	
20	在住・在勤・在学	代	/	/	/	/	/	

## 1. 準備

- ①グループ名簿にメンバーの名前、年代を記入
- ②ラジオ体操CDが欲しい場合

健康推進課にグループ名簿を提示でグループに1枚CDを差し上げます。

ラジオ体操CDがなくても良い場合は「2.実践」へ

## 2. 実践

グループで体操して名簿に記入する

ご希望のグループには、ラジオ体操指導士を無料で派遣します! 派遣希望日の1か月前までに健康推進課(保健センター)へ申し込み。

## 3. ポイント達成

5回以上体操実施で達成! 達成した長久手市ラジオ体操第一グループ名簿を持って、健康推進課窓口へ。

## 4. 記念品ゲット

達成したグループメンバーには、もれなくオリジナル記念品をプレゼント  
 1人1個、2027年3月31日(水)までに交換。数に限りがございます。

## 5. 継続!

ぜひ!ラジオ体操を継続して健康と仲間を手に入れましょう!